

你 不 要 只 在 朋 友 圈 里 过 得 好

活在自己的幸福里，做回真实的自己

总有一天你会明白——
委屈要自己消化，喧闹要学会看淡，
故事也不必逢人就讲。

苏今 — 著



你 不 要 只 在 朋 友 圈 里 过 得 好

苏今 — 著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你不要只在朋友圈里过得好 / 苏今著. —北京:
中国华侨出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5113-6809-6

I. ①你… II. ①苏… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 113257 号

你不要只在朋友圈里过得好

著 者 / 苏 今

责任编辑 / 千 寻

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 235 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6809-6

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

序 言

朋友圈，也是一处“江湖”。

作为一款社交软件，身处一个公共空间，每个人刷自己的屏，记录自己的生活状态，各过各的人生，顶多走过路过点个赞。但如果仅仅如此，哪里还是“江湖”，君不知，这里已经成为微商的战场、八卦的聚集地。

人人都有剪刀手，但是剪刀手与剪刀手差别大了。颜值几何？手上戒指是多少克拉？头顶哪个国家的蓝天白云？配上了什么层次的鸡汤文？还是几星级餐厅的鸡汤？

我们渐渐发现，在朋友圈里，多的是人中龙凤，每天刷一刷，保准自卑崩溃。人家过的都什么日子，整日吃喝玩乐，行走四方，还个个保养得宜。低头看看自己的日子，没法过下去。

我们羡慕着别人，唾弃着自己。一旦遇到了可以秀的时刻，我们也绝不藏着掖着，摆好造型配好文字，华丽出境。终于也扬眉吐气了一把，成为别人眼中羡慕的对象。

日子久了，我们或许困惑了，朋友圈里，究竟哪些是真实的美好，哪些是虚假的蜡像？而我们所追逐的诗与远方，若仅仅摆拍在那一张张可怜的照片

里，多么悲凉。

羡慕是空的，行动才是充实的。那些你想要得到的人生，背后是隐忍与辛苦，靠近的唯一途径，就是努力与奋斗。

我们选择一部分光鲜亮丽的生活碎片展示在众人面前，它们遮蔽着我们的懒惰、挫折、失败，支撑着我们脆弱的自尊。

可是，人生不只活在别人眼中。好的生活是一种体验，而不是一堆评论。与其羡慕别人的生活、在意别人的目光，还不如畅畅快快地去努力。

我们的眼界与生活，都不该只是朋友圈那样狭窄。

我们可以看更远的天空，追更美的梦。

我们可以认真检视自己的生活，重新找到热血的沸点。

我们可以珍惜更真实的情感，珍视镜头之外的微笑与拥抱。

我们可以不必再比较，找到真正想要的人生。

生活有那么多的美好，不要只在朋友圈里过得好。



目 录 Contents

第一章

我们总是一边羡慕着别人，一边唾弃着自己

每个朋友圈里都有一个默默点赞的女孩	003
那些吃喝玩乐的人生赢家	010
一切美好都是需要用心经营的	018

第二章

你是不是仅仅只是表面过得好

光鲜背后的泪水	029
只演给一个人看的独角戏	035
你的岁月静好，是有人负重前行	043
不能说的秘密	050

第三章

对自己不满意，日子就会过得永远不如人意

每个人都有需要跨出的步伐	057
那些从不相信的和一直坚信的	062
爱面子的人，通常都没什么面子	069
逃离现实 30 天	076

第四章

世界是自己的，与他人无关

A 面 B 面	087
每个人都理解你，你得普通成什么样子	093
人生只需刚刚好	101
炫耀什么，就缺失什么	109

第五章

拥抱简单的幸福，丢掉复杂的快乐

不是所有的故事都能留在原点	119
旅行的意义	124
说不出口的爱	129
围城内外	135

第六章

整理身边的关系，留下值得珍爱的人

每个人都会感到孤独	145
挥别错的，才能和对的相逢	152
有些相见，不如怀念	157
谁的人生没有春夏秋冬	164



《第七章》 你的努力，要配得上表面的光鲜

其实没有谁活得容易	173
当我们隔着朋友圈相互羡慕	180
生命在于自在	188

《第八章》 愿你的世界，还有向往的诗和远方

站在原地，向前看	199
找自己	206
记录生活中的美好	213

《第九章》 别让朋友圈限制了你的格局

遗失的心	223
爱，自由与梦想	230
世界大于朋友圈	239

《后 记》



第一章

我们总是一边羡慕着别人，
一边唾弃着自己



每个朋友圈里 都有一个默默点赞的女孩



中国人喜欢扎堆儿，互联网时代更是这样。

王健林在与别人聊天的时候随口说了两句心里话，没想到截图就在朋友圈疯传了好几天。要知道，自从王思聪混“江湖”开始，在互联网这块阵地上，老爹可很少抢过儿子的风头。

作为一名记者，严琥不用想也知道，这一定是断章取义。

老人家无心的两句话，击中了几亿人民的痛点，演变为互联网热点。

翻看了一下当时的采访视频，果然如此，人家讲那个话，是有特定语境的。

看着朋友圈刷屏一样的浪潮，严琥心想，你们终于明白我的感受了吧。

严琥的工作，就是采访企业家。

这种心理上的碾压，她早就习惯了。

有一次，她采访一位地产大亨，还不是我们经常能在媒体上看到名字的几位。她和公司的车，在人家的宅院里几乎迷了路。

有一次，她去了一位女企业家的家里，两个女人边喝茶边聊天，但她一点儿也不轻松，喝茶时两只手小心翼翼地捧着杯子。不是她不懂得饮茶礼仪，而是她真怕摔了杯子，那可是明朝的文物。

还有一次，采访结束，企业家的助理送她出门，正遇见企业家的小女儿也要出去。女孩穿了一件特别好看的裙子，玫红色。她听见助理叮嘱司机：“出



行时选一辆玫红色的车。”

.....

自从做了这份工作，严琥觉得，朋友圈就是她信心的粉碎机。

这都来自残酷的比较。

比如她刷着刷着就会发现，原来有人在世界各地设“行宫”，根据气候变化去居住；原来有人给保姆每个季度发三套衣服，牌子是她舍不得买的那种；原来最酷的不是“说走就走的旅行”，而是“说走就走的胃口”，比如忽然想吃北海道的螃蟹，就带全家坐私人飞机去吃。

总之，只有你想不到，没有人做不到。

如果都是虚伪的炫耀，那也就罢了。

可严琥发现，其实所有差距都是无意间的流露。

他们不仅有钱，也通常蛮有素养。

孩子接受着最好的教育，从言谈到着装，都带着满满的气质。

严琥觉得，不小心混在这种朋友圈里，只有默默点赞的份。

虽然有人说，看一个人的朋友圈可以看出他的层次。她不认同，“刘姥姥进了大观园，还是刘姥姥”。

这样说有点自暴自弃。可是她真心觉得，那些镜花水月，跟自己其实毫无关联。



周围的人评价严琥，是个“没气氛的人”。

她还挺认同的。坦诚说确实有些无趣，自己也嫌弃自己。

聚餐的时候，如果围成一圈，她坐在哪里，哪里就是北极。

刚做记者的时候，大家都觉得她疯了。

但严琥觉得，工作与私人生活不同，记者的重点也不是自己滔滔不绝，而

是让别人滔滔不绝。给她一个主题，外加足够的准备时间，她可以为对方打开更多闸门，挖掘出更多内容。

严琥做到了。

不愧做了那么多年学霸，神龙见首不见尾的学霸。

之所以这么说，是因为在严琥的学习生涯里，她很多时间都在半工半读。

高中时，辍学一年，赚够了学费才读高三，参加高考。

大学时，每天在熄灯关寝之前跑回宿舍。

事实上，除了宿舍的同学，很多人不太认识严琥。但是认得这个名字，因为它总是在成绩榜第一名的位置上。

在麻辣烫店里打工就打了两年，每天吃的也是麻辣烫。

很多人都以为她应该吃吐了，但是直到现在，她偶尔还是想念那个味道。

或许，因为那是她最苦，但也是最快乐的时光。

有一些人，毕业了就失落。

严琥就是。

因为他们从小到大奋斗的目标都是：好成绩。

但是毕业以后没这个机会了。社会这个大考场，从来不按常理出题，也没有什么学习范围。

学霸的意义，只存在于很多人考同一张试卷的时候。

工作带给她的成就感，也有那么一些。

她喜欢写作。

虽然记者与写作并不相同，但也还好。

薪水也不错，可以邮寄给父母和弟弟一些，剩下的自己存起来。

可能她唯一的乐趣是攒钱。



拥有一件衣服，她获得不了快感。出去旅行，她会因为负罪感无法放松。她为别人的生活点赞，但丝毫不想复制。她还是喜欢看着银行账户里的数字，上升，进位。

真无聊，一点也不精彩。

但是她心里会有一种莫名的安全感。



硬着头皮去相亲，是严琥被迫无奈的选择。

领导给介绍的，实在不好意思推掉。

推开餐厅大门的那一瞬间，她觉得很疲惫。

她希望对方是个安静的人，最好谁也别说话，吃完饭就走，AA制，谁也别欠谁的。

互相介绍之后，对方确实沉默了一会儿，就是看着她。

严琥感到很不自在。

她讨厌相亲，因为往往没什么说的。

聊音乐，聊艺术？

抱歉，我严琥的青春都献给了考试和麻辣烫。

聊自己的生活？

过去太沉重，现在太无聊。所以……都不值一提。

引导对方聊他的生活？

拜托，下班了也要工作吗？

抱着这样的心态，严琥仅有的几次相亲，都以失败告终。

一顿饭，像一个世纪那么漫长。

“其实我之所以来，就是想看看当年的学霸现在好不好。”



男方开口。

这句话很有效果，严琥诧异地看着他，“你是……”

“我是你的大学同学。”

晕，看来装聋作哑这招得收回了。

高山岩是严琥的大学同学。

但他经常能看见她，因为当时的女朋友爱吃麻辣烫。

他从没见过一个女孩那样能吃苦。

没什么废话，干起活来干净利落。一有空闲，就挤到角落的桌子边上，背单词，看专业书。

她的名字一直在第一名的位置。

其实大学里没那么多人在意成绩，但他发自内心佩服她。

他认为这样的人，其实是无所不能的。

毕业后，他与女朋友因性格不合而分手。

他开始创业，一张设计图，每个细节都要苛求到完美，每天晚睡早起。他觉得，这样的人生才充实。

小有成就，家里人介绍了不少女朋友。

但他总觉得谈不来。

直到他听到“严琥”的名字。

严琥对他毫无印象。

但共同的回忆，让他们滔滔不绝。

他真诚地对她说，在创业最艰难的日子里，他总是莫名地想起大学时候她劳模一样的身影。

她说，是啊是啊，我也好怀念。其实我反而羡慕你，因为真的好久，没有感受那种拼搏的酣畅淋漓了。

北极变成了赤道。

西餐厅，仿佛变成了当年的麻辣烫小店。



四

一个人的悲哀，是从羡慕别人开始的。

一个人的幸福，是从意识到自己的价值开始的。

汹涌而来的记忆，一个旧日故事的穿行者，让严琥感受到某种力量在回到她的身上。

她想像他一样。

为自己热爱的事情努力。

是的，热爱，无关其他。

记者不用坐班，空闲不少。

她注册了自己的新媒体账户，开始写文章。

不写八卦，不追热点。

第一篇，就是写儿时那个小小的村子。

有人劝她，这是内容创业的大忌，选题怎么可以没有话题新闻度。

她笑，但还是坚持。

曾经以为自己是个没有倾诉欲望的人，不需要自我表达的人。

现在想想，其实是没有找到那个痛点。

她依旧会在朋友圈里给别人点点赞，而她的文章，也渐渐收获了更多的赞。

八卦往往转瞬即逝，热点常常还没焐热就草草收场。

可每个人心里，都有一段记忆、一个故乡。故乡里的人，不懂名牌包与出境游，可只要想起他们的脸，你总会感受到一些酸涩。

严琥的文章，不华丽不做作。它们不迎合，却带着最原始的张力，撕开了人们心里的那一道裂口。



她开始拥有自己的粉丝，组建了小有规模的自媒体团队。

高山岩说，他是粉丝的始祖，所以最有眼光。

说话时，手自然地搭在了她的肩膀上。

“我要不要放弃现在的岗位？”严琥问。

“如果不可兼顾，就选择内心最喜欢的。”高山岩给出建议。

严琥还是坚持在原来的岗位做了半年。

别人的财富与光鲜，不再是她自信的粉碎机，而是大量生动故事的采样来源。

世上没有无缘无故的成功。

美好都伴随着汗水，拥有都意味着牺牲。

半年后，她交了辞职报告。

领导笑着说，“我早知道会有这么一天，其实我也经常给你的文章点赞，小姑娘祝你成功，结婚记得通知我。”

她带着感恩与依恋，走出那栋大楼。

手机“叮”的一声。

“小严，很喜欢你的自媒体，关注了很久，如果你需要，我可以做你的天使投资人。回头让助理打电话约你。”

微信消息，来自她曾经的采访对象。

你看，微信朋友圈的镜花水月，既不是生活的竞品，也不是可有可无的风景。

有可能，是真实的滚滚红尘。

那一天，严琥在文章中写道：

每个朋友圈里都有一个默默点赞的女孩。

其实她们可以试着，先为自己的生活点个赞。